

無料

おとなの 体力測定会

～あなたの体力年齢は何歳？～



高校生以上の方は
どなたでも参加OK

<測定項目>

長座体前屈

握力測定

上体起こし

垂直跳び

反復横跳び

閉眼片足立ち

シャトルラン

※テニスコートのみ

5.1 16:00～17:30
(水) テニスコート(事前予約制 定員20名)

5.3 9:00～10:30
(金) Bスタジオ(出入り自由)